

Rezepte mit Gurken

Gurken-Sushi

Zutaten (für 5-6 Sushi):

1 lange, frische Gurke mit wenig Kernen
3 - 4 EL Frischkäse
ca. 150 g Räucherlachs
3 - 4 kalte, gekochte Pellkartoffeln, festkochend (z.B. Anouschka)
Ingwer
Dill
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
Salz
1 Zitrone
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Gurke waschen, trocknen und halbieren. Mit einem Käseschneider die Gurkenhälfte längs in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben trockentupfen, dann in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, geriebenem Ingwer, gehacktem Dill, in Scheiben geschnittener Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die andere halbe Gurke längs schneiden und das weiche Fruchtfleisch (mit Kernen) in der Mitte entfernen. Den Rest in ca. 3 - 4 cm lange Stäbchen schneiden.

Kartoffeln in ca. 3 - 4 cm lange Stäbchen schneiden.

Kartoffel- und Gurkenstifte in eine Schüssel geben und ähnlich wie die Gurkenscheiben anrichten. Etwas Zitronensaft dazugeben.

Räucherlachs in Vierecke schneiden (ca. 4 x 6 cm).

Gurkenscheiben einzeln aus der Schüssel nehmen, auf ein Brett legen und mit Frischkäse bestreichen. Räucherlachsstücke, je einen Kartoffel- und einen Gurkenstift nebeneinander darauflegen, salzen und pfeffern und mit geriebenem Ingwer betupfen und mit gehacktem frischem Dill bestreuen.

Die Gurkenscheiben und ihre Füllung aufrollen und auf ein Tablett legen.



Asiatischer Gurkenspiralsalat mit geröstetem Sesam

Zutaten (für 4 Personen):

4 kleine Salatgurken
2 TL Reissessig
3 TL Sojasauce
2 TL Sesamöl
1 TL brauner Zucker
2 TL gemahlener Sesam
½ bis 1 TL (koreanische) Chiliflocken
2 lange Holzstäbchen und ein Küchenbrett

Für das Dressing Sesamöl, Sojasauce, Essig, Chiliflocken, geriebenen oder gepressten Knoblauch und braunen Zucker in eine kleine Schale geben und verrühren. Einige Stunden bzw. über Nacht ziehen lassen.

Gurken waschen, trockentupfen und nacheinander auf ein Brett legen. Die Gurken werden einzeln geschnitten und zwischen zwei Esstäbchen festgehalten. Gurke in dünne Scheiben schneiden - gerade so viel, dass das Messer von den Esstäbchen aufgehalten wird. Die Gurke wird also nicht komplett durchgeschnitten. Wenn die gesamte Gurke eingeschnitten ist, dreht man sie um 180 Grad und schneidet sie schräg in einem Winkel von 45 Grad ein, auch nur bis zu den Stäbchen, so dass die Gurke wieder nicht komplett durchgeschnitten wird. Dann kann man die Gurke heben und die Enden leicht auseinanderziehen. Das Ergebnis ist eine spiralförmige Gurke.

Das Verfahren mit den anderen drei Gurken wiederholen.

Gurken und den gemahlenden Sesam zum Dressing geben, gut vermengen und mindestens 20 Minuten ziehen lassen und servieren.

Yotam Ottolenghis Gurkensalat mit Knoblauch, Ingwer und frischem Koriander*

Zutaten (für 4 Personen):

ca. 600 g Salatgurken
1 mittelgroße rote Zwiebel, in feine Streifen geschnitten
15 g frischer Ingwer, geschält und in Scheiben geschnitten
2 Knoblauchzehen, geschält
1 EL helle Sesamkerne, geröstet
ca. 3 EL frischer Koriander, grob gehackt
nach Belieben getrockneter Chili, entkernt und fein geschnitten
Salz



Für das Dressing:

3 EL Reissig (oder ein anderer weißer Essig)
2 TL Zucker
2 EL Sonnenblumenöl

Die Zutaten für das Dressing gut verrühren. Die Zwiebelringe dazugeben und mindestens eine Stunde gut durchziehen lassen. Die Ingwerscheiben und den Knoblauch zusammen mit etwas Salz in einem Mörser kräftig zerstoßen und zum Dressing geben.

Die Salatgurke schälen, halbieren und entkernen. Die Gurkenhälften schräg in Scheiben schneiden und ebenfalls zum Dressing geben.

Koriander, die gerösteten Sesamkerne und Chili dazugeben und gut mischen. Ggf. noch mit etwas Salz abschmecken und rund 20 Minuten durchziehen lassen.

**Rezept nach Yotam Ottolenghi aus dem Kochbuch „Genussvoll vegetarisch“, Dorling Kindersley)*